

8 فوائد صحية لتناول جوز الهند في رمضان



الاثنين 21 مايو 2018 11:05 م

كشف خبراء مراكز البحوث العلمية أن تناول جوز الهند في تزيين الحلوى والكيك والبسكويت خلال رمضان لها 8 فوائد صحية؛ لكونها مصدرًا غنيًا بالفيتامينات "ب" والأملاح المعدنية خاصة البوتاسيوم، والحديد، والنحاس، والفوسفور، وبعض مضادات الأكسدة، بجانب ارتفاع محتواها من الأحماض الأمينية الأساسية وتشمل هذه الفوائد:

1 - ارتفاع محتواها من الأوميجا 3 يساعد على خفض كوليسترول الدم، ومن ثم تحمي من الإصابة بأمراض القلب، وتصلب الشرايين، والأوعية الدموية

2 - يساعد على الوقاية من أمراض الحساسية خاصة حساسية الجلد والإكزيما

3 - يساعد على الوقاية من الربو والروماتويد ويساعد على المحافظة على صحة العظام

4 - ارتفاع محتواها من مضادات الأكسدة يساعد على تقوية مناعة الجسم

5 - يمد النباتيين بالبروتين اللازم لبناء الأنسجة وإصلاحها

6 - يساعد على تنظيم ضغط الدم المرتفع لما له من تأثير مهدئ للأوعية الدموية

7 - يساعد على التخلص من المواد الضارة بالجسم

8 - يقي من الإصابة ببعض الأمراض العديدة خاصة بعض أنواع السرطانات